S680 KSS680-1201

SEIKO

取扱説明書
INSTRUCTIONS

S680

この度は弊社製品をお買い上げいただき、誠にありがとうございました。
ご使用の前にこの説明書をよくお読みの上、正しくご愛用くださいますよう、お願い申し上げます。
なお、この説明書はお手元に保管し、必要に応じてご覧ください。

セイコーウオッチ株式会社

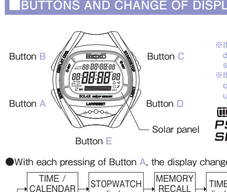
弊社製品についての管理その他のご相談は、「お買い上げ店」でうけたまわっております。なお、ご不明の点は下記へお問い合せください。

全国共通フリーダイヤル 0120-612-911

お客様相談室
〒100-0005東京都千代田区丸の内 3-1-1 国際ビル
〒550-0013大阪市西区新町 1-4-24 大阪四ツ橋新町ビルディング

セイコーウオッチ株式会社
本 社 〒105-8467 東京都港区虎ノ門2-8-10
http://www.seiko-watch.co.jp/

■BUTTONS AND CHANGE OF DISPLAY



PS Battery level
SL Power save
Sleep

※If the stopwatch mark "↗" is flashing in the display other than the stopwatch display, the stopwatch is in use.
※If the timer mark "◷" is flashing in the display other than the timer display, the timer is in use.

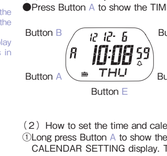
●With each pressing of Button A, the display changes in the following order.

TIME / CALENDAR display → STOPWATCH display → MEMORY RECALL display → TIMER display → ALARM display → WORLD TIME display

※If the confirmation sound for button operations is set, the watch emits a brief sound when a button is pressed. When the display is changed to the Time/Calendar display from World time display, the watch emits a sound different from other button operations. (Refer to "HOW TO SET THE TIME AND CALENDAR" regarding the confirmation sound for button operations.)

■ HOW TO SET THE TIME AND CALENDAR

（1）Buttons and operations
●Press Button A to show the TIME/CALENDAR display.



Button A : Change to TIME/CALENDAR display
Button A (long press) : Change to TIME/CALENDAR SETTING display
Button B : Selection of city name, adjusting items or digits (moving back or decreasing)
Button C : Engagement/disengagement of hourly time signal and confirmation sound for button operations, adjusting items or digits (advancing or increasing)
Button D : Turning on the built-in illuminating light
Button E : Selection of the item or digits to be adjusted

（2）How to set the time and calendar
①Long press Button A to show the TIME/CALENDAR SETTING display. The city name currently set starts flashing.
②Press Button E to select the item to be adjusted (flashing).
※Once the year, month and date have been set, the day of the week is automatically set.
※If the city name is set to GMT (GREENWICH), on ("on") /off ("–") mark of DST is not displayed.
※If the "DST (summer time)" is set to "on" the "DST" mark is displayed and the time advances for one hour.

With each pressing of Button E, the display changes in the following order.

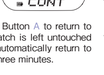
D.S.T(summer time) "on"/ "–" → (City name) → Power save setting → Contrast level adjustment → second → minute → hour → date → month → year → 12H/24H

③To reset the seconds to "00," press Button E to select the second digits (flashing), and then press Button B or Button C in accordance with a time signal.
※If Button B or Button C is pressed while the second digits count any number between "30" and "59," one minute is added and the second digits are immediately reset to "00."
※The telephone time signal service (Tel. 117) is convenient to set the time.
④After selecting the item to be adjusted, press Button C or B to set the digits. With each pressing of Button C, one digit is increased or the city name advances one by one. (With each pressing of Button B, one digit is decreased or the city name moves back one by one). (Except "second," "12H/24H," and "DST")
⑤After all adjustments are completed, press Button A to return to the TIME/CALENDAR display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to the TIME/CALENDAR display in two to three minutes.
※Because the year, month, date, and day from 2012 to 2060 have been programmed in the automatic calendar, in this period, it is not necessary to manually adjust odd and even months including February of leap years.
※If summer time is set in the TIME/CALENDAR display and the same city is selected in the WORLD TIME display, the summer time will also be shown in the WORLD TIME display.
※If all indicators of the display light while in the TIME/CALENDAR SETTING display, it is not a malfunction. This happens if buttons C and D are pressed at the same time. In such a case, press any one of buttons A, B, C, D, or E to return to the TIME/CALENDAR display, and then, follow the above procedures from step 1 of (2) to set the time and calendar.

（3）How to adjust the contrast level
・The contrast level of the display (variations of light and shade) can be adjusted. When the digital display is initialized or the built-in IC is reset, the contrast is reset to the default level "0."
●Press Button A to show the TIME/CALENDAR display.
①Long press Button A to show the TIME/CALENDAR SETTING display. The city name currently set starts flashing.
②Press Button E to select "contrast."
③Press Button B or Button C to adjust the contrast level.

−2 ↔ −1 ↔ 0 ↔ 1 ↔ 2
Contrast ⟶

Contrast level : 0

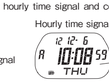


④After the adjustment is completed, press Button A to return to the TIME/CALENDAR display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to the TIME/CALENDAR display in two to three minutes.

（4）How to adjust the POWER SAVE setting
●Press Button A to show the TIME/CALENDAR display.
①Long press Button A to show the TIME/CALENDAR SETTING display. The city name currently set starts flashing.
②Press Button E to show the POWER SAVE SETTING display.
③Press Button B or Button C to select the OFF or set time.
※The POWER SAVE function turns off the display to save consumption power while no button operation is performed for the predetermined time under the condition without the light. To recover the display, expose the solar panel to the light or press any button to recover the display before turning off.
④After the adjustment is completed, press Button A to return to the TIME/CALENDAR display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to the TIME/CALENDAR display in two to three minutes.

OFF ↔ 30 minutes ↔ 1hour ↔ 2 hours ↔ 4 hours

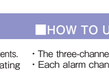
When POWER SAVE is OFF



When POWER SAVE time is set to 1 hour

（5）How to test the alarm sound and how to engage/disengage the hourly time signal and confirmation sound for button operations
・With each pressing of Button C in the TIME/CALENDAR display, the hourly time signal and confirmation sound for button operations can be engaged or disengaged.
・The alarm sound can be heard by pressing and holding Button C and Button D at the same time.

Hourly time signal sounds.



Hourly time signal does not sound.

■FEATURES

This runner's watch is driven by solar energy. This watch can store time data measured by the equipped stopwatch of up to 300 units of memory and can recall data on demand. Data within 300 units of memory can be sorted by channel when being stored. Results measured by the stopwatch can be recalled and displayed by using the memory recall function. The best lap time and average lap time can also be displayed. In addition, this multifunctional digital watch is equipped with a 3-channel alarm function, timer function, and world time function which can display the time of 44 cities (including GMT) throughout the world.

[About solar watch]
After being fully charged, the watch will keep running for approximately 6 months when it is used under the following conditions, even if it is left uncharged (if the stopwatch is used for one hour, the built-in illuminating light is turned on once, the alarm sounds once, or the Power Save function is activated for 6 hours per day.).

TIME/CALENDAR
・Year, month, date, day, hour, minute, second, and summer time mark can be displayed. Either of a 12-hour indication or 24-hour indication of time display can be selected. (Last 2 digits of year will be displayed.)
・The calendar automatically adjusts for odd and even months including February of leap years from January 1, 2012 to December 31, 2060 (Automatic calendar).

STOPWATCH
・The stopwatch can measure up to 99 hours 59 minutes 59 seconds 99 in 1/100 second increments.
・Up to 300 units of memory can be used for storing measured lap time and split time data.
・Measured time data within 300 units of memory can be sorted by channel when being stored.
・The positions of LAP time and SPLIT time in the display can be changed over. MEMORY RECALL
・The stored data (lap number, lap time, and split time) can be recalled on demand after measurement.
・The recalled total time, best lap time and average lap time can be displayed.

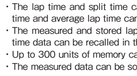
TIMER
・The watch is equipped with a double repeat timer function which allows you to set two different timer times.
・The timer can be set from 10 seconds up to 9 hours, 59 minutes and 59 seconds in one-second increments.
・The number of times that the timers repeat their cycles can be set from 1 to 100 times. The number of times the countdown has been completed is displayed.

ALARM
・The three-channel daily alarm sounds at a designated time (hour and minute) every 24 hours.
・Each alarm channel can be engaged ("on") or disengaged ("--") independently.

WORLD TIME
・The time of 44 cities (including GMT) throughout the world can be displayed.
・The summer time (DST) can be set for each city (except GMT).

ILLUMINATING LIGHT
The built-in light illuminates any digital display for approximately 2 seconds by pressing the button for turning on the light.

■HOW TO USE THE STOPWATCH



Button A : Change to the STOPWATCH display
Button B : Change over between the lap time and split time displays
Button C : Start/stop
Button D : Turning on the built-in illuminating light
Button E : Lap, split/reset

"Lap time" is the time that has elapsed from the start of one stage of an activity to that of the next stage. "Split time" is the time that has elapsed from the start of an activity to any given stage.

●About memory

	How to measure time	Units of memory used for storing 1 time data
1	Start → Stop → Reset	3 to 4 units of memory
2	Start → Stop/Restart → Stop → Reset	3 to 4 units of memory
3	Start → Lap → Stop → Reset	4 to 5 units of memory
4	Start → Stop/Restart → Lap → Stop → Reset	4 to 5 units of memory
5	Start → Lap → Lap → Stop → Reset	5 to 6 units of memory

・The stopwatch can measure up to 99 hours 59 minutes 59 seconds 99 in 1/100 second increments.
・The lap time and split time can be displayed at the same time. The best lap time and average lap time can be stored in memory.
・The measured and stored lap time, split time, best lap time, and average lap time data can be recalled in the memory recall display.
・Up to 300 units of memory can be used for storing measured time data.
・The measured data can be sorted by channel when being stored in memory.

（1）Buttons and operations
●Press Button A to show the STOPWATCH display.

※Due to the function displaying the best lap time and average lap time, it takes at least three units of memory to store 1 time data. If you store data only in one channel, you can use 300 units of memory per channel. If you use more than one channel, the units of memory you can use will be less than 300 units of memory in total. For example, if the measured time data are stored in one channel, 300 units of memory can be used, but if data is divided and stored in 2 channels, 297 units of memory can be used in total.
※When the lap time/split time is measured, if the "FULL" and the lap number alternately flash, the lap/split time cannot be stored because all units of memory have been used.
※If "F-0" mark appears in the lower row when using the stopwatch, lap time/split time cannot be stored. In such a case, delete data stored in channels in the MEMORY RECALL mode.

（2）Standard measurement

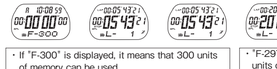
Start → Stop → Restart → Stop → Reset

・If "F-300" is displayed, it means that 300 units of memory can be used.
・After starting the stopwatch, "F-300" changes to "L-1."
・"F-297" means that 297 units of memory can be used.

※ "Restart" and "Stop" can be repeated as many times as necessary.
※ While the stopwatch is operating, the stopwatch mark "↗" flashes.

（3）Lap time/split time measurement (if lap time measurement is repeated 10 times)

Start → Lap/Split → Lap/Split → Stop → Stop → Reset



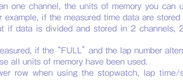
・If "F-300" is displayed, it means that 300 units of memory can be used.
・After starting the stopwatch, "F-300" changes to "L-1."
・"F-288" means that 288 units of memory can be used.

※After a measurement, lap number flashes, and lap and split times are displayed for approximately 10 seconds. And then the display automatically returns to show the on-going measurement and the current lap number.
※Measurement of lap and split times can be repeated as many times as necessary. The lap number can be displayed until "999," and continues to 1,001("001" is displayed) 1002 ("002" is displayed) and so on.

■HOW TO USE THE MEMORY RECALL FUNCTION

・Up to 300 units of memory can be used to store measured time data.
・The stored data can be recalled per channel.
・The best lap time and average lap time can be displayed (if only one time data is stored, the best lap time is displayed.)
・The date when the measurement is started is memorized in each channel.

（1）Buttons and operations
●Press Button A to show the MEMORY RECALL display.
※The newest channel number is displayed.

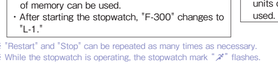


Button A : Change to MEMORY RECALL display
Button A (long press) : Data deletion
Button B : Selection of channel (moving back channel number)
Button C : Selection of channel (advancing channel number)
Button D : Turning on the built-in illuminating light
Button E : Data recall

※If no measurement data is stored, "----" is displayed.

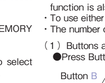
（2）How to use the memory recall function
Example: If you want to see data in channel 5 (ch-5)
①Press Button A to show the MEMORY RECALL display.
※The newest channel number is displayed.
②Press Button C (advancing) or B (moving back) to show the desired channel number (ch. 5).
③Press Button E to check the lap time. Each stored data can be checked in the following order.

CH display → Total measurement time → LAP-1→ ・・・→ Best lap time → Average lap time



※When the best lap time is displayed, "BEST" and "L-xx" are alternately displayed.
※The LAP time and SPLIT time positions are displayed in accordance with the stopwatch display position setting.
④To check data in other channels, press Button B or Button C to select the desired channel number and check the data in the same way as procedure 3.

（3）How to delete the stored data
※Make sure that the stopwatch is reset before deleting the data.
●How to delete a channel
①Press Button A to show the MEMORY RECALL display.
※The newest channel is displayed.
②Press Button B or Button C to select the channel you want to delete.
③Press Button A for approximately 2 seconds. "CLR?" will be displayed.
④Keep Button A pressed for approximately 2 seconds. When "ALL CLR?" is displayed, release Button A.
⑤After the number of remaining units is displayed, the watch automatically returns to the MEMORY RECALL display.



●How to delete all channels
①Press Button A to show the MEMORY RECALL display.
※The newest channel is displayed.
②Press Button A for approximately 2 seconds to show "CLR?"
③Keep Button A pressed for approximately 2 seconds. And then keep Button A pressed for approximately another 2 seconds.
④After the number of remaining units is displayed, the watch automatically returns to the MEMORY RECALL display.
※Data cannot be deleted while the stopwatch is measuring, or when it is stopped.

■ HOW TO USE THE TIMER

・The timer can be set from 10 seconds up to 9 hours, 59 minutes and 59 seconds in one-second increments.
・Two timers are provided, and the timer 2 starts after the timer 1 counted up. The repeating function is also included so that the timer 1 restarts after the timer 2 counted up.
・To use either Timer 1 or Timer 2 as a standard repeat timer, set the timer not in use to "0:00' 00."
・The number of times the timers repeat the countdown can be set from 1 to 100 times.

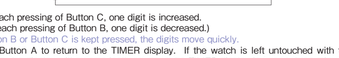
（1）Buttons and operations
●Press Button A to show the TIMER display.

Button A : Change to TIMER display
Button A (long press) : Change to TIMER SETTING display
Button B : Timer time setting (decreasing digits)
Button C : Timer time setting (increasing digits) Start/stop
Button D : Turning on built-in illuminating light
Button E : Selection of the item or digits to be adjusted Reset the timer

（2）How to set the timer
Example : If the timer 1 is set to three minutes, the timer 2 is set to one minute, and the repeating number is set to 5.
①Press Button A to show the TIMER display.
②Long press Button A to show the TIMER SETTING display. The hour digits for Timer 1 start flashing. Press Button E to select the item or digits to be adjusted (flashing).

TIMER 1 Hour → Minute → Second → TIMER 2 Hour → Minute → Second → THE NUMBER OF TIMES THE COUNTDOWN IS TO BE REPEATED

③With each pressing of Button C, one digit is increased. (With each pressing of Button B, one digit is decreased.)
※If Button B or Button C is kept pressed, the digits move quickly.
④After all adjustments are completed, press Button A to release the ALARM SETTING display and to return to "ALARM 1" display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to "ALARM 1" display in two to three minutes.

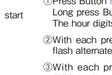


⑤To start or stop the timer, press Button C. To reset the timer, press Button E.
※Restarting and stopping the timer can be repeated as many times as necessary.
※A time-up warning beep sounds 3 seconds before the set time is up. When the set time is up, the time-up beep sounds for approximately 5 seconds.
※To stop the time-up warning beep and time-up beep while sounding, press either Button A, B, C, D, or E.
※While the timer is counting, the timer mark "◷" flashes.
※While the timer is counting or when it is stopped, it is not possible to enter the TIMER SETTING display.

■HOW TO USE THE ALARM

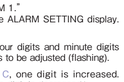
・The three-channel daily alarm sounds at a designated time (hour and minute) every 24 hours.
・Each alarm channel can be engaged ("on") or disengaged ("--") independently.

（1）Buttons and operations
●Press Button A to show the ALARM display.

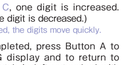


Button A : Change to ALARM display
Button A (long press) : Change to ALARM TIME SETTING display
Button B : Alarm time setting (decreasing digits)
Button C : Alarm time setting (increasing digits) Engagement/disengagement of the alarm
Button D : Turning on the built-in illuminating light
Button E : Change between the alarm 1, 2, and 3

（2）How to use the alarm
・The way of using the alarm is the same for every alarm channel.
Ex.) Selecting alarm 1 and setting the alarm time to "6:30 a.m."
①Press Button E to show "ALARM 1."
Long press Button A to show the ALARM SETTING display. The hour digits start flashing.
②With each press of Button E, hour digits and minute digits flash alternately. Select the digits to be adjusted (flashing).
③With each pressing of Button C, one digit is increased. (With each press of Button B, one digit is decreased.)
※If Button B or Button C is kept pressed, the digits move quickly.
④After all adjustments are completed, press Button A to release the ALARM SETTING display and to return to "ALARM 1" display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to "ALARM 1" display in two to three minutes.



（3）How to engage or disengage the alarm
※With each pressing of Button C in the ALARM display, "on" (the alarm is engaged) or "--" (the alarm is disengaged) mark is displayed alternately.



（4）How to stop the alarm while sounding
・At a designated time the alarm sounds for approximately 20 seconds and automatically stops. To stop the alarm manually while sounding, press any button.
※Doing this in any display can stop the alarm.

■HOW TO USE THE WORLD TIME

・The time of 44 cities (including GMT) in different time zones throughout the world can be displayed.
・The summer time (DST) can also be set for each city (except GMT).

（1）Buttons and operations
●Press Button A to show the WORLD TIME display.

Button A : Change to WORLD TIME display
Button B : Selection of the city (moving back)
Button C : Selection of the city (advancing)
Button D : Turning on the built-in illuminating light
Button E : Setting / canceling the DST

（2）How to use the world time
①Press Button A to show the WORLD TIME display.
※The city name, month, date, and time are displayed.
②To select the city, press Button B or Button C.

（3）How to set the summer time
・With each pressing of the Button E in the WORLD TIME display, the summer time can be alternately set or cancelled. When the summer time is set, the DST appears.

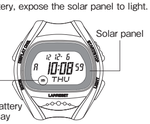
※If summer time is set to the city which has also been set as "HOME" in the TIME/CALENDAR display, the summer time will also be shown in the TIME/CALENDAR display. If summer time is set in the TIME/CALENDAR display and the same city is selected in the WORLD TIME display, the summer time will also be shown in the WORLD TIME display.

（4）Comparison table between city and time difference (GMT indicates the Greenwich mean time. + indicates advancement from the GMT and - indicates time lag from the GMT.)

No.		City name	Time difference from GMT
1	GMT	Greenwich	00 : 00
2	LIS	Lisbon	00 : 00
3	LON	London	00 : 00
4	PAR	Paris	+01 : 00
5	ROM	Rome	+01 : 00
6	BER	Berlin	+01 : 00
7	ATH	Athens	+02 : 00
8	CAI	Cairo	+02 : 00
9	JED	Jeddah	+03 : 00
10	BGW	Baghdad	+03 : 00
11	THR	Tehran	+03 : 30
12	MOW	Moscow	+04 : 00
13	DXB	Dubai	+04 : 00
14	KBL	Kabul	+04 : 30
15	KHI	Karachi	+05 : 00
16	DEL	Delhi	+05 : 30
17	DAC	Dhaka	+06 : 00
18	RGN	Yangon	+06 : 30
19	BKK	Bangkok	+07 : 00
20	JKT	Jakarta	+07 : 00
21	SIN	Singapore	+08 : 00
22	HKG	Hong Kong	+08 : 00
23	BJS	Beijing	+08 : 00
24	SEL	Seoul	+09 : 00
25	TYO	Tokyo	+09 : 00
26	ADL	Adelaide	+09 : 30
27	GUM	Guam	+10 : 00
28	SYD	Sydney	+10 : 00
29	OOL	Gold Coast	+10 : 00
30	NOU	Noumea	+11 : 00
31	WLG	Wellington	+12 : 00
32	HNL	Honolulu	−10 : 00
33	ANC	Anchorage	−09 : 00
34	YVR	Vancouver	−08 : 00
35	LAX	Los Angels	−08 : 00
36	DEN	Denver	−07 : 00
37	CHI	Chicago	−06 : 00
38	NYC	New York	−05 : 00
39	YMQ	Montreal	−05 : 00
40	BOS	Boston	−05 : 00
41	SCL	Santiago	−04 : 00
42	BUE	Buenos Aires	−03 : 00
43	RIO	Rio de Janeiro	−03 : 00
44	PDL	Azores	−01 : 00

■HOW TO CHARGE

■How to charge the battery
To charge the battery, expose the solar panel to light.



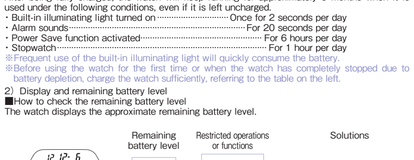
To enjoy optimal performance of the watch, it is recommended that the watch be kept sufficiently charged at all times.
Under the following conditions, it is very likely that the battery will run down due to insufficient battery charge.
・When the watch is concealed under long sleeve shirts
・If the watch is used or stored continually under conditions where it cannot receive sufficient light
※When recharging the battery, ensure that the watch temperature is kept under 50°C. (The operational temperature range of the watch is between -5°C and +50°C.)
※Before using the watch for the first time or when the watch has completely stopped due to battery depletion, charge the watch sufficiently, referring to the table below as a guide.

1）Time required to charge the battery
Charge the battery, referring to the table below as a guide.

LCD display		CHARGE	CHARGE				To run the watch for one day
Outdoor on a sunny day 100000 LUX	Approximately 1 hour			Approximately 7 hours	Approximately 4 hours	Approximately 3 minutes	
By the window on a sunny day 10000 LUX	Approximately 9 hours			Approximately 72 hours	Approximately 37 hours	Approximately 28 minutes	
By the window on a cloudy day 5000 LUX	Approximately 18 hours			Approximately 144 hours	Approximately 74 hours	Approximately 56 minutes	
Indoor under fluorescent light	Approximately 178 hours					Approximately 9.4 hours	

After being fully charged, the watch will keep running for approximately 6 months when it is used under the following conditions, even if it is left uncharged.
・Built-in illuminating light turned on ····· Once for 2 seconds per day
・Alarm sounds ····· For 20 seconds per day
・Power Save function activated ····· For 6 hours per day
・Stopwatch ····· For 1 hour per day
※Frequent use of the built-in illuminating light will quickly consume the battery.
※Before using the watch for the first time or when the watch has completely stopped due to battery depletion, charge the watch sufficiently, referring to the table on the left.

2）Display and remaining battery level
■How to check the remaining battery level
The watch displays the approximate remaining battery level.



※In the displays 4 and 5, measured time stored in memory will be deleted, or will not be correctly displayed.

■TO PRESERVE THE QUALITY OF YOUR WATCH

●Handling cautions

⚠ WARNING
・Immediately stop wearing the watch in following cases.
○If the watch body or band becomes edged by corrosion etc.
○If the pins protrude from the band.
※ Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER.
・Keep the watch and accessories out of the reach of babies and children.
WARNING
Care should be taken to prevent a baby or a child accidentally swallowing the battery or accessories.
If a baby or child swallows the battery or accessories, immediately consult a doctor, as it will be harmful to the health of the baby or child.
・Do not remove the battery from the watch.
Replacement of the battery requires professional knowledge and skill. Please ask a watch retailer for replacement of the battery.
Do not attempt to charge the battery, as this may cause battery explosion, heat generation, battery leakage, or damage to the battery.
・Do not use the watch in scuba diving or saturation diving.
The various tightened inspections under simulated hyperbaric environment, which are usually required for watches designed for scuba diving or saturation diving, have not been conducted on the water-resistant watch with the BAR (barometric pressure) display. For diving, use special watches for diving.

⚠ CAUTION
・Avoid wearing or storing the watch in the following places.
○Places where volatile agents(cosmetics such as polish remover, bug repellent, thinners etc.) are vaporizing
○Places where the temperature drops below 5℃ or rises above 35℃ for a long time
○Places of high humidity
○Places affected by strong magnetism or static electricity
○Dusty places
○Places affected by strong vibrations
※For watches with batteries, do not leave a dead battery compartment for a long time as it may cause battery leakage.
・If you observe any allergic symptoms or skin irritation
Stop wearing the watch immediately and consult a specialist such as a dermatologist or an allergist.
・Do not pour running water directly from faucet.
The water pressure of tap water from a faucet is high enough to degrade the water resistant performance of a water resistant watch for everyday life.
・Do not press buttons when the watch is wet.
Water may get inside of the watch.
※If the inner surface of the glass is clouded with condensation or water droplets appear inside of the watch for a long time, the water resistant performance of the watch is deteriorated. Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTMER SERVICE CENTER.
・Do not leave moisture, sweat and dirt on the watch for a long time.
Be aware of a risk that a water resistant watch may lessen its water resistant performance because of deterioration of the adhesive on the glass or gasket, or the development of rust on stainless steel.
・Do not wear the watch while taking a bath or a sauna.
Steam, soap or some components of a hot spring may accelerate the deterioration of water resistant performance of the watch.
・Other cautions
○Replacement of the metal band requires professional knowledge and skill. Please ask a watch retailer for replacement of the metal band, as there is a risk of hand or finger injury and fear of losing parts.
※Length adjustment service for metallic bands is available at the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER. The service may also be available on a chargeable basis at other retailers, however, some retailers may not undertake the service.
○Do not disassemble or tamper with the watch.
○Keep the watch out of the reach of babies and children. Extra care should be taken to avoid risks of any injury or allergic rash or itching that may be caused when they touch the watch.
○When disposing of used batteries, follow the instructions of your local authorities.
○If your watch is of the fob or pendant type, the strap or chain attached to the watch may damage your clothes, or injure the hand, neck, or other parts of your body.

●Daily care
The watch requires good daily care
・Wipe away moisture, sweat or dirt with a soft cloth.
・After soaking the watch in seawater, be sure to wash the watch in clean pure water and wipe it dry carefully.
※If your watch is rated as "non-water resistant" or "water resistant for daily use," do not wash the watch.

●Water resistance
Refer the table below for the description of each degree of water resistant performance of your watch before using.

Indication on the case back	Water resistant performance	Condition of use
No indication	Non-water resistance	Avoid drops of water or sweat.
WATER RESISTANT	Water resistance for everyday life	The watch withstands accidental ⚠WARNING Not suitable for swimming
WATER RESISTANT 5 BAR	Water resistance for everyday life at 5 barometric pressures	The watch is suitable for sports such as swimming.
WATER RESISTANT 10 (20) BAR	Water resistance for everyday life at 10(20) barometric pressures	The watch is suitable for diving not using an air cylinder.

●Band
The band touches the skin directly and becomes dirty with sweat or dust.
Therefore, lack of care may accelerate deterioration of the band or cause skin irritation or stain on the sleeve edge. The watch requires a lot of attention for long usage.

Metallic band
・Moisture, sweat or soil will cause rust even on a stainless steel band if they are left for a long time.
・Lack of care may cause skin irritation, or a yellowish or gold stain on the lower sleeve edge of shirts.
・Wipe off moisture, sweat or soil with a soft cloth as soon as possible
・To clean the soil around the joint gaps of the band, wipe it out in water and then brush it off with a soft toothbrush.
(Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.)
・Because some titan bracelets use pins made of stainless steel, which has outstanding strength, rust may form in the stainless steel parts.
・If rust advances, pins may poke out or drop out, and the watch case may fall off the bracelet, or the clasp may not open.
・If a pin is poking out, personal injury may result. In such a case, refrain from using the watch and request repair.

Leather band
・A leather band is susceptible to discoloration and deterioration from moisture, sweat and direct sunlight.
・Wipe off moisture and sweat as soon as possible by gently blotting them up with a dry cloth.
・Do not expose the watch to direct sunlight for a long time.
・Please take care when wearing a watch with light-colored band, as dirt is likely to show up.
・Refrain from wearing a leather band watch other than Aqua Free bands while bathing, swimming, and when working with water even if the watch itself is water-resistant enforced for daily use (10-BAR water resistant).

Polyurethane band
・A polyurethane band is susceptible to discoloration from light, and may be deteriorated by solvent or atmospheric humidity.
・Especially a translucent, white, or pale colored band easily adsorbs other colors, resulting in color smears or discoloration.
・Wash out dirt in water and clean it off with a dry cloth.
(Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.)
・When the band becomes less flexible or cracked, replace the band with a new one.
Notes on the length of the band

Notes on skin irritation and allergy
Skin irritation caused by a band has various reasons such as allergy to metals or leathers, or skin reactions against friction on dust or the band itself.

Notes on the length of the band
Adjust the band to allow a little clearance with your wrist to ensure proper airflow. When wearing the watch, leave enough room to insert a finger between the band and your wrist.

●Notes on overhaul
・Periodic inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul) is recommended approximately once every 3 to 4 years in order to maintain optimal performance of the watch for a long time. According to use conditions, the digital display may go out due to liquid leakage. As the parts such as gasket may deteriorate, water-resistant performance may be impaired due to intrusion of perspiration and moisture. Please contact the retailer from whom the watch was purchased for inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul). For replacement of parts, please specify "SEIKO GENUINE PARTS." When asking for inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul), make sure that the gasket and push pin are also replaced with new ones.
・When your watch is inspected and adjusted by disassembly and cleaning (overhauled), the movement of your watch may be replaced.

■SPECIFICATIONS

1. Frequency of crystal oscillator···32,768 Hz
2. Loss/gain (monthly rate)···Less than 20 seconds (when the watch is worn on your wrist in the temperature range between 5℃ and 35℃)
3. Operational temperature range···Between -5℃ and +50℃ (for the display function: between 0℃ and +50℃)
4. Display medium···Nematic Liquid Crystal, FEM (Field Effect Mode)
5. Battery···Secondary battery, 1 piece
6. Duration of operation···Approximately six months (When the watch is not exposed to light after being fully charged, and the stopwatch is used for one hour, the built-in illuminating light is turned on once for 2 seconds, or the alarm sounds once for 20 seconds per day.)
7. Built-in illuminating light···Electroluminescent panel
8. IC (Integrated Circuit)···Oscillator, frequency divider and driving circuits (C-MOS-LSI), 2 pieces

※The specifications are subject to change without prior notice, for product improvement.

■ Built-in illuminating light (EL:Electroluminescent Light)
The electroluminescent panel used for the built-in illuminating light loses its luminance (brightness) as the battery voltage gets lowered. Also, its luminance level decreases gradually with use.
※After 120 hours of use, the luminance level decreases by about half. When the illuminating light becomes dim, sufficiently charge the watch. If the illuminating light remains dim after sufficiently recharging the watch, have the electroluminescent panel replaced with a new one by the retailer from whom the watch was purchased. It will be replaced at your cost.

■ Liquid crystal panel
The normal life expectancy for the liquid crystal panel of this watch is approximately 7 years. After that, it may decrease in contrast, becoming difficult to read. Please contact the retailer from whom the watch was purchased to have the liquid crystal panel replaced with a new one. It will be replaced at your cost.

■RESETTING THE IC

In a case that the watch moves abnormally, follow the instructions below to reset the Built-in IC. Then the watch will resume its normal operation.
①Keep buttons A, B, C and D pressed at the same time until the display becomes blank.

Button B
Button C
Button A

■特徴

この時計はソーラー駆動をそなえたランナーズウォッチです。
また、クロノグラフ機能は最大300本の計測タイムをメモリー（記憶）し、呼び出すことができます。
メモリーは300本以内であれば、分割（チャンネル）してメモリーすることもできます。
クロノグラフ機能により計測した結果はリコール機能を使い呼び出すことができ、呼び出した際にはベストラップタイム・平均ラップタイム表示もおこないます。
さらに、3チャンネルアラーム機能、タイマー機能、世界44都市（GMTを含む）の時刻を表示するワールドタイム機能をあわせもった多機能デジタル時計です。

「ソーラー駆動について」
フル充電後、光が当らない状態でも約6ヶ月間の動作が可能です。（1日あたりクロノグラフ1時間、ライト1回、アラーム1回、パワーセーブ6時間で使用した時）

「時刻・カレンダー機能」
・年、月、曜日、時、分、秒、サマータイムマークを表示し、12時間制/24時間制いずれかの時刻表示を選択できます。（年は西暦の下二桁を表示します。）
・2012年から2060年までの間、うるう年などの月末修正がいらない「フルオートカレンダー」です。

「クロノグラフ機能」
・1/100秒単位で計測でき最大計測時間99時間59分59秒99のストップウォッチ機能です。
・ラップタイム、スプリットタイム最大300本メモリー（記憶）できます。
・最大300本メモリー（記憶）する事ができます。
・メモリーは300本以内であれば、分割してメモリーすることができます。
・ここで計測したラップ／スプリットタイム、およびベストラップタイム・平均ラップタイムは、リコール表示で呼び出して見ることができます。

（1）ボタンの名称とはたらき
●ボタンAを押して「クロノグラフ表示」状態にしてください。

ボタンA	クロノグラフ表示への切替
ボタンB	ラップ・スプリットの表示位置切替
ボタンC	スタート／ストップ
ボタンD	内部照明の点灯
ボタンE	ラップ・スプリット／リセット

ラップタイムは、区間ごとの経過時間であり、スプリットタイムは、スタートからある区間の途中経過時間です。

●メモリーの考えかた

	計測の使いかた	メモリーの使用量
1	スタート→ストップ→リセット	3〜4メモリー
2	スタート→ストップ／再スタート→ストップ→リセット	3〜4メモリー
3	スタート→ラップ→ストップ→リセット	4〜5メモリー
4	スタート→ストップ／再スタート→ラップ→ストップ→リセット	4〜5メモリー
5	スタート→ラップ→ラップ→ストップ→リセット	5〜6メモリー

■ボタンの名称と表示の切替

※クロノグラフ表示以外でクロノグラフ表示マーク「メ」が点滅している場合は、クロノグラフが計測中であることを示しています。
※タイマー表示以外でタイマー表示マーク「◎」が点滅している場合は、タイマー計測中であることを示しています。

	電池残量表示
PS	パワーセーブマーク
SL	スリープマーク

●ボタンAを押すごとに、次の順序で切り替わります。

時刻・カレンダー表示 TIME → クロノグラフ表示 CHRONO → リコール表示 RECALL → タイマー表示 TIMER → アラーム表示 ALARM → ワールドタイム表示 WORLD → 時刻・カレンダー表示 TIME

※操作確認音がセットされていて、表示を切り替えるごとに「ピッ」と鳴ります。
「ワールドタイム表示」から「時刻・カレンダー表示」に切り替えるところのみ音色が違います。
（操作確認音については、「時刻・カレンダーの合わせ方」を参照してください。）

■時刻・カレンダーの合わせかた

（1）ボタンの名称とはたらき
●ボタンAを押して「時刻・カレンダー表示」状態にしてください。

ボタンA	時刻・カレンダー表示への切替（長押し）：時刻カレンダー合わせ状態の呼び出し
ボタンB	都市名の呼び出し、修正箇所の合わせ（戻り）
ボタンC	報時・操作確認音のセット／解除、修正箇所の合わせ（進み）
ボタンD	内部照明の点灯
ボタンE	修正箇所の選択

（2）時刻・カレンダーの合わせかた
①ボタンAを長押しすると現在設定されている都市名を表示し、「時刻・カレンダー合わせ」状態になります。
②ボタンEを1回押すごとに合わせたいところ（点滅）を選ぶことができます。
※年月日を合わせるときは「曜日」は自動的に設定されます。
※都市名をGMTにすると「DST」の「on または−」は表示しません。
※「DST」の「on」を表示させると「DST」（サマータイム）マークが点灯し、1時間進みます。
（操作確認音については、「時刻・カレンダーの合わせ方」を参照してください。）

ボタンEを押すたびに修正箇所が替わります。

HOME（都市名） → DST（サマータイムの on/−） → 秒 → 分 → 時 → 日 → 月 → 年 → 12/24H → コントラスト調整 → パワーセーブ設定 → HOME（都市名）

③ボタンEを押して「秒」を点滅状態にし、時報と同時にボタンBまたはボタンCを押すと「00」に合います。
※秒表示が30〜59秒の時、ボタンBまたはボタンCを押すと1分繰り上がって「00」に合います。
※時刻合わせは、電話の時報サービス（TEL.117）が便利です。
④合わせたいところを選ばしたあと、ボタンCを1回押すごとに点滅している数字・都市名が1つず進みます。（反対にボタンBを押すごとに1つずつ戻ります。）（「秒」「12/24H」「DST」を除く。）
⑤「時刻・カレンダー合わせ」が終わりましたら、ボタンAを押して修正状態を解除して「時刻・カレンダー表示」にもどしてください。押し忘れた場合でも2〜3分後には「時刻・カレンダー表示」へ自動的にもどります。
※カレンダーは2012年から2060年までの年・月・日・曜がプログラムされていますので、この間、月の大小や、うるう年でも修正する必要はありません。
※サマータイム（DST）をセットした都市は、「ワールドタイム表示」で同じ都市を選択するとサマータイムの表示になります。
※時刻修正の途中で「全点灯表示」になるのは、故障ではありません。ボタンCとボタンDが同時に押された状態です。その場合はいずれか1つのボタンを押して、「時刻・カレンダー表示」にもどしてください。次にあらためて（2）の①から合わせなおしてください。

（3）コントラスト調整の合わせかた
・表示のコントラスト（明暗）の調整ができます。初期化された時及びオールクリア時のコントラストは「0」設定です。
●ボタンAを押して「時刻・カレンダー表示」状態にしてください。
①ボタンAを長押しすると現在設定されている都市名が表示し、「時刻・カレンダー合わせ」状態になります。
②ボタンEを押して「コントラスト調整」状態にしてください。
③ボタンBまたはボタンCを押してコントラストを調整します。

−2 ↔ −1 ↔ 0 ↔ 1 ↔ 2
コントラスト ⟶
コントラストレベル「0」

④調整が終わりましたら、ボタンAを押して「時刻・カレンダー表示」にもどしてください。押し忘れた場合でも2〜3分後には「時刻・カレンダー表示」状態へ自動的にもどります。

（4）パワーセーブ設定のあわせかた
●ボタンAを押して「時刻・カレンダー表示」状態にしてください。
①ボタンAを長押しすると現在設定されている都市名が表示し、「時刻・カレンダー合わせ」状態になります。
②ボタンEを押して「パワーセーブ設定」状態にしてください。
③ボタンBまたはボタンCを押してOFFまたは設定時間を選択します。

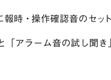
OFF ↔ 30分 ↔ 1時間 ↔ 2時間 ↔ 4時間

※パワーセーブは光があたらない状態で一定時間ボタン操作が無い時、表示を消灯させて消費電力を低減する機能です。表示状態へ復帰する場合は、光をあてるかいずれかのボタンを押すことで消灯前の表示状態に戻ります。
④調整が終わりましたら、ボタンAを押して「時刻・カレンダー表示」にもどしてください。 押し忘れた場合でも2〜3分後には「時刻・カレンダー表示」状態へ自動的にもどります。

（5）アラーム音の試し聞き（サウンドデモンストレーション）と報時並びに操作確認音のセットと解除
・「時刻・カレンダー表示」で ボタンCを押すごとに報時・操作確認音のセットと解除ができます。
・また、ボタンCとボタンDを同時に押し続けると「アラーム音の試し聞き」ができます。

パワーセーブOFFの時

パワーセーブ1時間の時

（報時します。）


（報時しません。）

■クロノグラフの使いかた

・1/100秒単位で計測し、最大計測時間99時間59分59秒99です。
・ラップタイムとスプリットタイム表示を同時に表示し、ベストラップタイム・平均ラップタイムをメモリー（記憶）します。
・最大300本メモリー（記憶）する事ができます。
・メモリーは300本以内であれば、分割してメモリーすることができます。
・ここで計測したラップ／スプリットタイム、およびベストラップタイム・平均ラップタイムは、リコール表示で呼び出して見ることができます。

（1）ボタンの名称とはたらき
●ボタンAを押して「クロノグラフ表示」状態にしてください。

ボタンA	クロノグラフ表示への切替
ボタンB	ラップ・スプリットの表示位置切替
ボタンC	スタート／ストップ
ボタンD	内部照明の点灯
ボタンE	ラップ・スプリット／リセット

ラップタイムは、区間ごとの経過時間であり、スプリットタイムは、スタートからある区間の途中経過時間です。

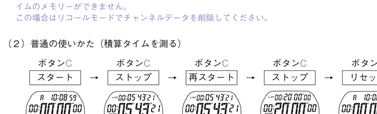
●メモリーの考えかた

	計測の使いかた	メモリーの使用量
1	スタート→ストップ→リセット	3〜4メモリー
2	スタート→ストップ／再スタート→ストップ→リセット	3〜4メモリー
3	スタート→ラップ→ストップ→リセット	4〜5メモリー
4	スタート→ストップ／再スタート→ラップ→ストップ→リセット	4〜5メモリー
5	スタート→ラップ→ラップ→ストップ→リセット	5〜6メモリー

※ベストラップタイム、平均ラップタイムを表示する関係のため、1つでもデータを取ると、最低3つのメモリーを使います。
1チャンネル（ch）のみ使用した場合は300メモリー（記憶）できますが、chを複数使用した場合はメモリーの合計が300本に達しません。
たとえば、1チャンネル（ch）使用の場合は300メモリー、2チャンネル（ch）使用の場合は合計297メモリーとなります。
※ラップ／スプリットを計測した際、FULLとラップ回数が交互に点滅した場合、ラップ／スプリットタイムのメモリーができません。
メモリーがいっぱいになっているという意味です。
※クロノグラフ機能を使用するときに、下段に「F- 0」と表示されていた場合は、ラップ／スプリットタイムのメモリーができません。
この場合はリコールモードでチャンネルデータを削除してください。

（2）普通の使いかた（積算タイムを測る）

ボタンC スタート → ボタンC ストップ → ボタンC 再スタート → ボタンC ストップ → ボタンE リセット



・「F-300」表示は、300メモリできます。
・スタート後「L- 1」表示に切り替わります。

※途中のストップ・再スタートは、何回でも繰り返すことができます。
※クロノグラフがラン中は〆マークが点滅します。

（3）ラップ／スプリットタイムの計りかた（ラップを10回測定した場合）

（1回目）ボタンC スタート → ボタンE ラップ／スプリット → （9回目）ボタンE ラップ／スプリット → ボタンC ストップ → ボタンE リセット

・「F-300」表示は、300メモリできます。
・スタート後「L- 1」表示に切り替わります。

・「F-297」表示は、残り297メモリできます。

※ラップ／スプリット計測後、約10秒間表示をホールドし、ラップ回数が点滅します。その後自動的に計測表示にもどります。ラップ回数は、次のラップ回数を表示します。
※途中のラップは、何回でも繰り返すことができます。ラップ回数は、999回まで表示します。以降は、1001（表示：001）、1002（表示：002）と順次表示します。

■リコール（呼び出し）の使いかた

・最大300メモリー（記憶）できます。
・チャンネル（ch）ごとにメモリーを呼びだすことができます。
・ベストラップタイム、平均ラップタイムを表示します。
・各チャンネルには測定開始時の日付が記憶されます。

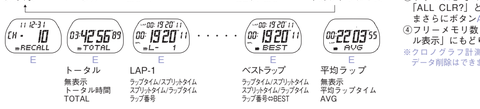
（1）ボタンの名称とはたらき
●ボタンAを押して「リコール表示」にしてください。
※最新のチャンネルを表示します。

ボタンA	リコール表示への切替
ボタンA（長押し）	データ消去
ボタンB	チャンネルの呼び出し（進み）
ボタンC	チャンネルの呼び出し（戻り）
ボタンD	内部照明の点灯
ボタンE	データ呼び出し

※測定結果がないときは、「−−−−」と表示します。

（2）リコールの使いかた
例：チャンネル5（ch-5）を見たい場合
①ボタンAを押して「リコール表示」にしてください。
②ボタンC（進み）とボタンB（戻り）を押して呼び出したいチャンネルを選びます。
③ボタンEを押して、ラップタイムの確認ができます。
次の順序で確認できます。

CH表示 → トータル → LAP-1→・・・・・・→ BEST LAP → 平均ラップタイム



トータル
無表示
トータル時間
TOTAL

ラップタイム／スプリットタイム
スプリットタイム／ラップタイム
ラップ番号

ベストラップ
ラップタイム／スプリットタイム
スプリットタイム／ラップタイム
ラップ番号をBEST

平均ラップ
無表示
平均ラップタイム
AVG

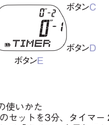
※ベストラップを表示する時は、「BEST」表示と「L-＊＊」表示を交互に表示します。
※ラップタイムとスプリットタイムの表示位置はクロノグラフの表示位置設定に準じて表示されます。
※他の測定結果を見たい場合は、ボタンBまたはボタンCを押して見たいチャンネルを選び、③のように確認してください。

（3）データ消去のしかた
※はじめに最新のデータがリセット状態であることを確認してからおこなってください。
●1つのチャンネルを消去する場合
①ボタンAを押して「リコール表示」にしてください。
※はじめに最新のチャンネルが表示されます。
②ボタンBまたはボタンCを押して消去したいチャンネルを呼び出します。
③ボタンAを約2秒押し続けると「CLR?」と表示されます。
④ボタンAをそのまま約2秒 押 し 続 け、「ALL CLR?」と表示されたらボタンAをはなします。
⑤フリーメモリ数を表示した後、「リコール表示」にもどります。
●全てのチャンネルを消去する場合
①ボタンAを押して「リコール表示」にしてください。
※はじめに最新のチャンネルが表示されます。
②ボタンAを約2秒間押し続けると「CLR?」と表示されます。
③ボタンAをそのまま約2秒 押 し 続 け、「ALL CLR?」と表示されたら、そのままさらにボタンAを約2秒押し続けます。
④フリーメモリ数を表示した後、「リコール表示」にもどります。
※クロノグラフ計測中およびSTOP状態ではデータ削除はできません。

■タイマーの使いかた

・タイマー 1、2とも10秒以上9時間59分59秒まで設定ができます。
・タイマー 1のタイムアップ後、タイマー 2がスタートするのタイマーを備えています。また、タイマー 2のタイムアップ後再びタイマー 1がスタートするリピート（繰り返し）機能となっています。
・タイマー 1または2のどちらかを、0時間00分00秒に合わせると普通のリピートタイマーとして使えます。
・リピート回数は、1〜100回まで設定ができます。

（1）ボタンの名称とはたらき
●ボタンAを押して「タイマー表示」状態にしてください。

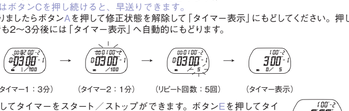


ボタンA	タイマー表示への切り替え（長押し）：タイマー修正状態の呼び出し
ボタンB	修正箇所の合わせ（戻り）
ボタンC	修正箇所の合わせ（進み） スタート／ストップ
ボタンD	内部照明の点灯
ボタンE	修正箇所の選択 タイマーのリセット

（2）タイマーの使いかた
例：タイマー 1のセットを3分、タイマー 2のセットを1分、リピート回数を5回にした場合
①ボタンAを押して「タイマー表示」にしてください。
②ボタンAを長押しするとタイマー 1の「時」が点滅表示し「タイマーセット」状態になります。 ボタンEを1回押すごとに合わせたいところ（点滅）を選ぶことができます。

タイマー 1 時 → 分 → 秒 → タイマー 2 時 → 分 → 秒 → リピート回数 → タイマー 1 時

③合わせたいところを点滅させたらボタンCを押すごとに点滅している数字が1つ進みます。
（反対にボタンBを押すごとに点滅している数字が1つもどります。）
※ボタンBまたはボタンCを押し続けると、早送りできます。
④セットが終わりましたらボタンAを押して修正状態を解除して「タイマー表示」にもどしてください。押し忘れた場合でも2〜3分後には「タイマー表示」へ自動的にもどります。



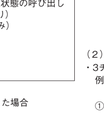
（タイマー1：3分） （タイマー2：1分） （リピート回数：5回） （タイマー表示）

⑤ボタンCを押してタイマーをスタート／ストップができます。ボタンEを押してタイマーがリセットされます。
※途中のストップ、再スタートは何回でも繰り返すことができます。
※タイムアップする3秒前に予告音が鳴り、タイムアップすると5秒間タイムアップ音が鳴ります。
※鳴っているタイムアップ音を止めるには、A、B、C、Dいずれか1つのボタンを押してください。
※タイマー計測中はタイマーマーク「◎」が点滅します。
※タイマー計測中およびSTOP中は修正状態に入れません。

■アラームの使いかた

・設定した時刻（時・分）で毎日報知する3チャンネルのデイリーアラーム機能付です。
・各チャンネルは、アラームのon/−（セット／解除）切り替えができます。

（1）ボタンの名称とはたらき
●ボタンAを押して「アラーム表示」にしてください。



ボタンA	アラーム表示への切り替え ボタンA（長押し）：アラーム修正状態の呼び出し
ボタンB	修正箇所の合わせ（戻り）
ボタンC	修正箇所の合わせ（進み） アラームのON ／ OFF切替
ボタンD	内部照明の点灯
ボタンE	アラームチャンネルの切替

（2）アラームの使いかた
・3チャンネルとも、使いかたは同じです。
例：「アラーム−1」のところで、アラーム時刻「午前6時30分」にセットする場合

①ボタンEを押して「ALARM 1」を呼び出します。
ボタンAを長押しすると「時」が点滅し、「アラーム時刻合わせ状態」になります。

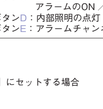
②ボタンEを押しますと、押すたびに「時」と「分」が交互に点滅表示します。修正する箇所をボタンEで選択してください。

③合わせたいところを点滅させたあと、ボタンCを1回押すごとに点滅している数字が1つずつ進みます。（反対にボタンBを押すごとに1つずつもどります。）
※ボタンBまたはボタンCを押し続けると、早送りできます。

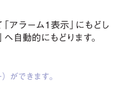
④セットが終わりましたらボタンAを押して修正状態を解除して「アラーム1表示」へ自動的にもどります。

（3）アラームを鳴らしたい場合、鳴らしたくない場合
※「アラーム表示」でボタンCを押すごとにセット（on）と解除（−−）ができます。

（4）鳴っているアラームを止めるには
・アラームはセットした時刻になると、20秒間鳴り続けます。鳴っているアラームを途中で止めたい場合は、いずれかのボタンを押してください。
※どの表示の時でも、この操作は可能です。



（時：午前6時）
（分：30分）

（報知します。）


（報知しません。）

■ワールドタイムの使いかた

・世界44都市（GMTを含む）の時刻を表示します。
・各都市ごとにサマータイム（DST）の設定ができます。

（1）ボタンの名称とはたらき

ボタンA	ワールドタイム表示への切り替え
ボタンB	都市選択（戻り）
ボタンC	都市選択（進み）
ボタンD	内部照明の点灯
ボタンE	サマータイマーのセット／解除

（2）ワールドタイムの使いかた
①ボタンAを押して「ワールドタイム表示」にしてください。
都市名と月、日と時刻を表示します。
②ボタンB、ボタンCを押して都市名を変更します。
（3）サマータイムのセットのしかた
・「ワールドタイム表示」でボタンEを押すごとにセットと解除ができます。
サマータイムセット時は「DST」マークが点灯します。

（サマータイムセット時）

※「ワールドタイム表示」である都市のサマータイムをセットした場合は、「時刻・カレンダー表示」にした場合同じ都市のときはサマータイム表示もします。また、「時刻・カレンダー表示」で、サマータイムをセットした場合も「ワールドタイム表示」で同じ都市を選択したときはサマータイム表示をします。

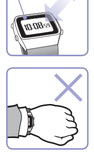
（4）都市と時差の比較表（GMTは、グリニッジ標準時を示しています。＋はGMTより進み、−は遅れを示しています。）

No.		都市名	GMTとの時差
1	GMT	−	00：00
2	LIS	リスボン	00：00
3	LON	ロンドン	00：00
4	PAR	パリ	+01：00
5	ROM	ローマ	+01：00
6	BER	ベルリン	+01：00
7	ATH	アテネ	+02：00
8	CAI	カイロ	+02：00
9	JED	ジッダ	+03：00
10	BGW	バグダッド	+03：00
11	THR	テヘラン	+03：30
12	MOW	モスクワ	+04：00
13	DXB	ドバイ	+04：00
14	KBL	カブール	+04：30
15	KHI	カラチ	+05：00
16	DEL	デリー	+05：30
17	DAC	ダッカ	+06：00
18	RGN	ヤンゴン	+06：30
19	BKK	バンコク	+07：00
20	JKT	ジャカルタ	+07：00
21	SIN	シンガポール	+08：00
22	HKG	ホンコン	+08：00
23	BJS	北京	+08：00
24	SEL	ソウル	+09：00
25	TYO	東京	+09：00
26	ADL	アデレード	+09：30
27	GUM	グアム	+10：00
28	SYD	シドニー	+10：00
29	QOL	ゴールドコースト	+10：00
30	NOU	ヌーメア（ニューカレドニア）	+11：00
31	WLG	ウェリントン	+12：00
32	HNL	ホノルル	−10：00
33	ANC	アンカレッジ	−09：00
34	YVR	バンクーバー	−08：00
35	LAX	ロサンゼルス	−08：00
36	DEN	デンバー	−07：00
37	CHI	シカゴ	−06：00
38	NYC	ニューヨーク	−05：00
39	YMQ	モントリオール	−05：00
40	BOS	ボストン	−05：00
41	SCL	サンティアゴ	−04：00
42	BUE	ブエノスアイレス	−03：00
43	RIO	リオデジャネイロ	−03：00
44	PDL	アゾレス諸島	−01：00

■充電について

■充電のしかた
ソーラーパネルに光をあてて充電してください。

快適にご使用いただくために、十分な充電をすることを心がけましょう。
以下の状況では充電不足によりエネルギーが切れ、時計が止まる可能性が高くなります。
・時計が衣類のその中に隠れている
・光のあたりにくい環境での使用や保管が続く
※充電の際は、時計が高温にならないようにご注意ください。
（作動温度範囲は−5℃〜+50℃です。）
※使いはじめ、または充電不足で停止していた時計を駆動させるときは、下の表をめやすに十分な充電をしてください。



1）充電にかかる時間のめやす
下記の時間を参考に、充電を行ってください。

LCD表示		CHARGE	CHARGE			一日分の充電時間
晴れた日の屋外10万ルクス		約1時間		約7時間	約4時間	約3分
環境2 晴れた日の窓際1万ルクス		約9時間		約72時間	約37時間	約28分
環境3 くもりの日の窓際5000ルクス		約18時間		約144時間	約74時間	約56分
環境4 蛍光灯下の屋内500ルクス		約178時間				約9.4時間

この時計は一度フル充電すると、以下の状況で使用した場合、その後充電されなくても約6ヶ月間動き続けます。
・ライト点灯 …… 1回（2秒間）/1日
・アラーム音 …… 20秒間/1日
・パワーセーブ …… 6時間/1日
・クロノグラフ …… 1時間/1日
※ライト（内部照明）をたくさん使うと、電池が早く減りますのでご注意ください。
※使い始め、充電不足で停止している時計を動かすときは、左記の表を参考に十分な充電をしてください。

2）表示と電池残量について
■電池残量について
液晶パネルの表示で、おおまかな電池残量がわかります。

	電池残量	操作・機能の制限	そのときは
①	十分	ありません	そのままお使いください
②	中くらい	ありません	充電を心がけてください →充電のしかた
③	極少	バックライト点灯不可 アラーム音・報音停止	①の状態になるまで、十分な充電をしてください 充電後は、そのままお使いください →充電のしかた
④	CHARGE	動作中のクロノグラフ、タイマーはリセットされます。 ①の状態になるまで十分な充電をしてください。 ※万が一、異常な動きになったときは、システムリセットをしてください →システムリセットのしかた	
⑤	CHARGE	①の状態なるまで十分な充電をしてください。 ※万が一、異常な動きになったときは、システムリセットをしてください →システムリセットのしかた	

※この状態になると、保存してある計測タイムのデータが消去されます。または正しく表示されないことがあります。

■システムリセットのしかた

万が一、異常な動きになったときは、システムリセットをすることで正常に機能するようになります。
①ボタンA,B,C,D を同時に長押しし、表示が消えたら離す

②リセットされる
表示がない状態から復帰すると、ホームタイムモードの時刻表示になります。
時刻、カレンダーは2012年1月1日、日曜日、午前12時00分00秒からカウントを始めます。
正しい時刻で使っていただくために、システムリセット後は時刻合わせをおこなってください。
※ 復帰後は、ホームタイムが日本時間（都市コード：TYO）になります。

■使用電源について

この時計は、一般の酸化銀電池とは異なる専用の二次電池を使用しています。二次電池とは、乾電池や水銀電池のような使い捨ての電池とは異なり、充電と放電をしながら繰り返し使用可能な電池です。
長期的な使用や使用環境により、容量や充電効率が少しずつ低下し持続時間が短くなる場合があります。性能が低下し始めたら修理にお出しください。

⚠ 警告
・二次電池は取り出さないでください。
・二次電池の交換には専門知識・技能が必要ですので、お買い上げ店にご依頼ください。
・一般の酸化銀電池が組み込まれると、破裂、発熱、発火などのおそれがあります。

⚠ 警告
■充電時のご注意
・充電の際、撮影用ライト、スポットライト、白熱ライト（球）などに、近づけ過ぎると、時計が高温になり内部の部品等が損傷を受けるおそれがありますのでおやめください。
・太陽光にて充電する際も、車のダッシュボード等は、かなりの高温となり故障の原因となる場合がありますので、おやめください。
・時計が50℃以上にならないようにしてください。

■使用上のご注意とお手入れについて

●製品取扱上のご注意

⚠ 警告
・次のような場合、ご使用を中止してください
○時計本体やバンドが腐食などにより鋭利になった場合
○バンドのピンが飛び出してきた場合
※ すぐに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご連絡ください。
・乳幼児の手の届くところに、時計本体や部品を置かないでください
部品や電池を乳幼児が飲み込んでしまうおそれがあります。
万が一飲み込んだ場合は、身体に害があるため、ただちに医師にご相談ください。
・時計から電池を取り出さないでください
電池の交換には、専門知識・技能が必要ですので、お買い上げ店にご依頼ください。
電池は充電しないでください。破裂・発熱・液漏れ・破損などのおそれがあります。
・この時計はスキューバダイビングや飽和潜水には絶対に使用しないでください
スキューバダイビングや飽和潜水用の時計に必要とされる過酷な環境を想定した様々な厳しい検査を行っていません。専用のダイバーズウォッチをご使用ください。

⚠ 注意
・以下の場所での携帯・保管は避けてください
○揮発性の薬品が発散している場所
（除洗液などの化粧品、防虫剤、シンナーなど）
○5℃〜35℃から外れる温度に長期間なるところ
○高温度ところ
○磁気や静電気の影響があるところ
○ホコリの多いところ
○強い振動のあるところ
※電池次の場合は、電池が切れた状態で長時間放置しないでください。電池が漏液するおそれがあります。
・アレルギーやかぶれを起こした場合
ただちに時計の使用を中止、皮膚科などを専門医にご相談ください。
・直接蛇口から水をかけることは避けてください
水道水は非常に水圧が高く、
日常生活用強化防水の時計でも
防水不良になるおそれがあります。
・水分のついたまま、ボタンを操作しないでください。
時計内部に水分が入ることがあります。
※万が一、ガラス内面にくもりや水滴が発生し、長時間消えない場合は防水不良です。
お早めに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご相談ください。
・水や汗、汚れが付着したままにしておくのは避けてください
防水時計でもガラスの接着面・パッキンの劣化やステンレスがさびることにより、防水不良になるおそれがあります。
・入浴やサウナの際はご使用を避けてください
蒸気や石けん、温泉の成分などが防水性能の劣化を早めることがあります。
・その他のご注意
○金属バンドの調整は専門知識・技能が必要ですので、お買い上げ店にご依頼ください。
手や指などをケガする可能性があるほか、部品を紛失する可能性があります。
※ご購買、ご転居などにより、お買い上げ店での調整が受けられない場合は、弊社お客様相談窓口へご依頼ください。
お買い上げ店以外では有料もしくはお取扱いいただけない場合があります。
○商品の分解・改造はしないでください。
○乳幼児に時計が触れないようにご注意ください。
ケガやアレルギーをひき起こすおそれがあります。
○使用済み電池の処理は自治体の指示に従ってください。
○捩げ時計やベンダント時計の場合、ひもやチェーンの取り扱いにご注意ください。
衣類や手、首などを傷つけたり、首を締めたりするおそれがあります。

●お手入れについて

日ごろからこまめにお手入れしてください
・水分や汗、汚れはこまめに柔らかい布でふき取るように心がけてください。
・海水につけた後は、必ず真水でよく洗ってからふき取ってください。
その際、直接蛇口から水をかけることは避け、容器に水をためるなどしてから洗ってください。
※非防水・日常生活防水の場合はおやめください。

●防水性能について

お買い上げいただいた時計の防水性能を裏ぶたでご確認の上ご使用ください。

裏ぶた表示	防水性能	お取扱方法
防水性能表示なし	非防水です。	水滴がかかったり、汗を多くかく場合には、使用しないで下さい。
WATER RESISTANT	日常生活用防水です。	日常生活での「 systemかかる」程度の環境でされば使用できます。 ⚠警告 水泳には使用しないで下さい。
WATER RESISTANT 5 BAR	日常生活用強化防水で5気圧防水です。	水泳などのスポーツに使用できます。
WATER RESISTANT 10（20）BAR	日常生活用強化防水で10（20）気圧防水です。	空気ボンベを使用しないスキンダイビングに使用できます。

●バンドについて

バンドは直接肌に触れ、汗やほこりで汚れます。そのため、お手入れが悪いとバンドが早く傷んだり、肌のかぶれ・そでロの汚れなどの原因になります。
長くお使いになるためには、こまめなお手入れが必要です。

金属バンド
・ステンレスバンドも水や汗・汚れをそのままにしておくと、さびやすくなります。
・手入れが悪いと、かぶれやワイシャツのそでロが黄色や金色に汚れる原因になります。
・水や汗・汚れは、早めに柔らかな布でふき取ってください。
・バンドのすき間の汚れは、水で洗い、柔らかな歯ブラシなどで取り除いてください。
（時計本体は水にぬれないように、台所用ラップなどで保護しておきましょう。）
残った水分は柔らかな布でふき取ってください。
・チタンバンドでも、ピン類には強度に優れたステンレスが使用されているものがあり、ステンレスからさびが発生することがあります。
・さびが進行すると、ピンの飛び出しや抜けが発生し、時計を脱落させてしまうことがあります。また、逆に中留が外れなくなることがあります。
・万が一、ピンが飛び出している場合は、怪我をするおそれがありますので、ただちに使用をやめて修理をご依頼ください。

皮革バンド
・水や汗、直射日光に弱く、色落ちや劣化の原因になります。
・水がかかったときや汗をかいた後は、すぐに乾いた布などで、吸い取るように軽くふいてください。
・直接日光にあたる場所には放置しないでください。
・色の薄いバンドは、汚れが目立ちやすいので、ご使用の際はご注意ください。
・時計本体が日常生活用強化防水10（20）気圧防水になっているものでも、アクアフリーバンド以外の皮革バンドは、水滴・水仕事などでのご使用はお控えください。

ポリウレタンバンド
・光でも色があせたり、溶剤や空気中の湿気などにより劣化する性質があります。
・特に率直明や白色・淡い色のバンドは、他の色を吸着しやすく、また変色をおこします。
・汚れたら水で洗い、乾いた布でよくふき取ってください。
（時計本